COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró la caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL50000)

• El NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 500)

• El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) en el centro de este manual

• La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en el centro de este manual.

PROFORM® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Parte No. 163159 R1100A

Impreso en Canadá © 2000

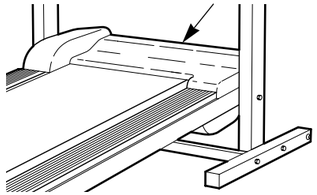
PRO·FORM® 500

Clase HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL50000
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.

Etiqueta con el Número de Serie



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

Página de internet

www.proform.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 12
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarias.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan el acceso al enchufe.**
5. **Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde esté siendo administrado oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Use un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre zapatos atléticos. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cordón eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cordón eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cordón eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

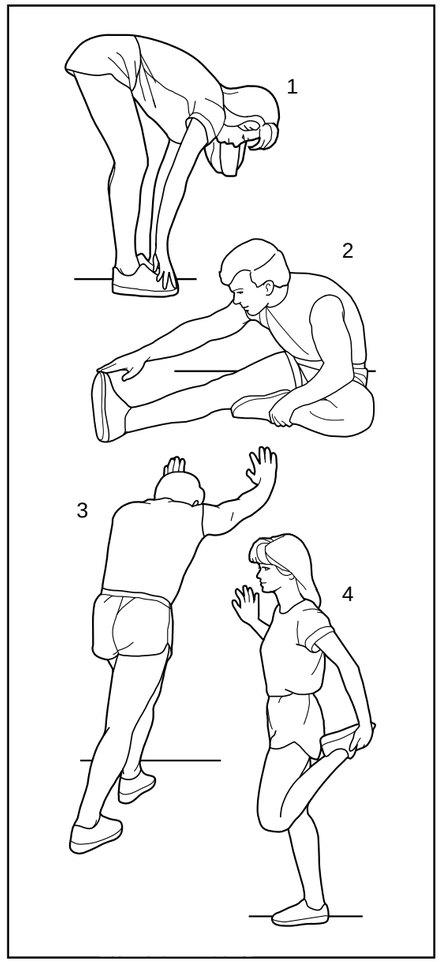
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde—estas son unas guías generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♡	165	155	145	140	130	125	115
♡	145	138	130	125	118	110	103
♡	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte izquierda de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números a la derecha de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es la ritmo cardíaco recomendado para los ejercicios aeróbicos.

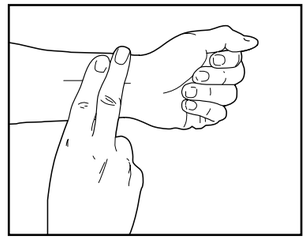
Quemar Grasa

Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico.” Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDÍACo



Para medir su ritmo cardíaco, pare de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca de la manera en que se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar suritmo cardíaco. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Si su ritmo cardíaco es muy alta o muy baja, ajuste la velocidad de la caminadora de acuerdo a lo necesitado.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes piezas importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.

16. El equipo es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre quite la llave cuando la caminadora no esté en uso.

18. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 10.) Usted debe poder cargar 20 Kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

19. Al mover la caminadora o doblar la caminadora a la posición de almacenamiento, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

20. Los protectores del rodillo deben de estar separados 3 mm de pulgada del rodillo trasero (vea el dibujo en la página 4). Desconecte el cordón eléctrico y ajuste los protectores del rodillo, si es necesario.

21. Revise y apriete todas las piezas de la caminadora cada regularmente.

22. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.

23. No intente modificar la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo de la parte delantera o posterior de la caminadora.

24. PELIGRO: Desconecte siempre el cordón eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

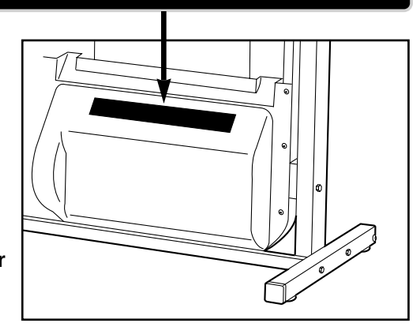
25. Este equipo está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

⚠ ADVERTENCIA : Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

Nota: Esta calcomanía se muestra al 38% de su tamaño actual.



Refiérase al dibujo de arriba. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra las que está en inglés.

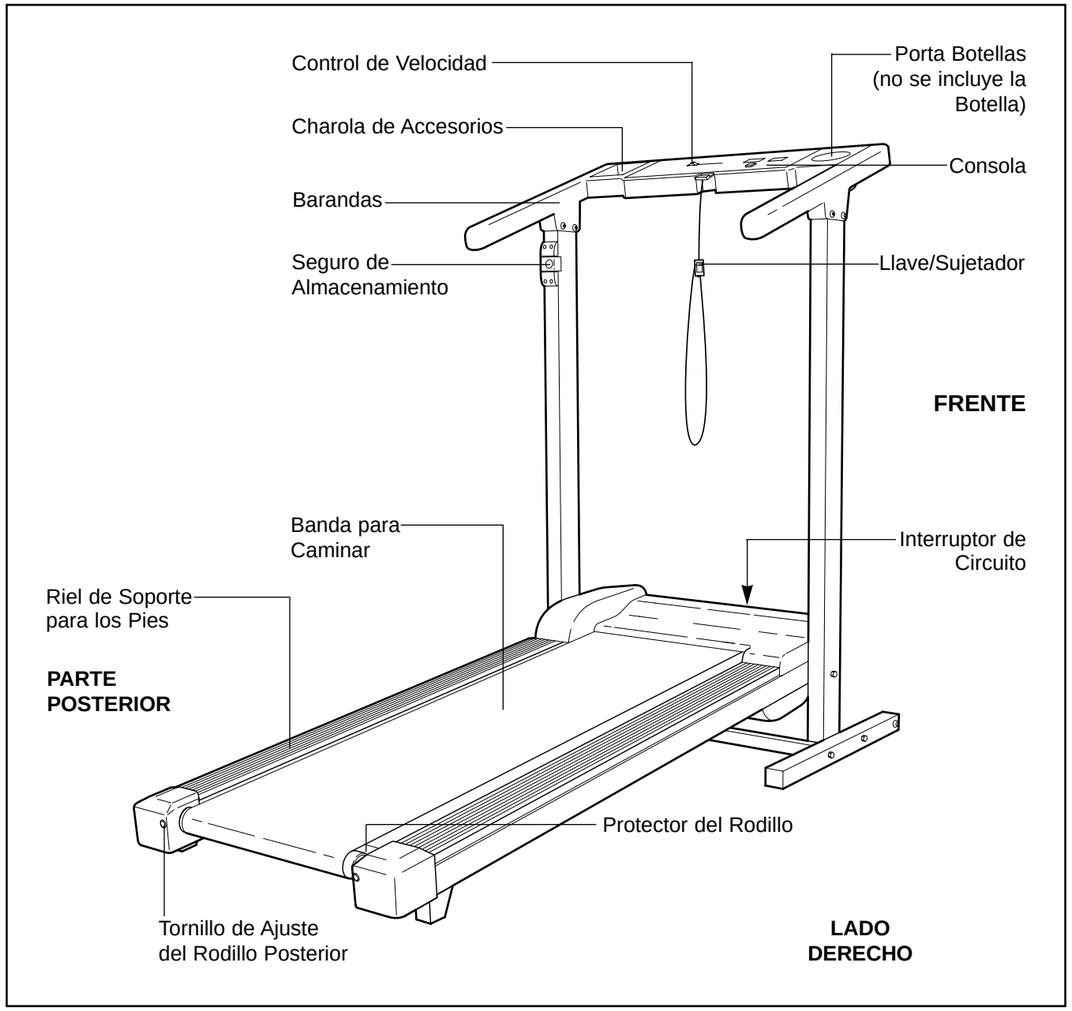
Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 500. La caminadora PROFORM® 500 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el único PROFORM® 500 se puede doblar, requiriendo menos de la mitad de espacio en el piso que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con la tienda de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL50000. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



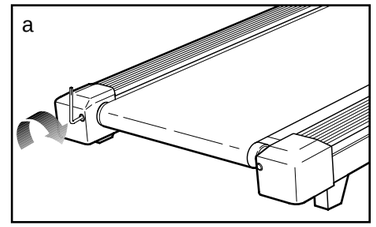
PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

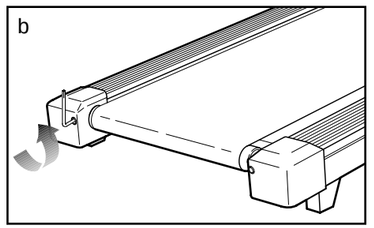
b. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor contacte la tienda donde la compró.

PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO

SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO.** Usando la llave allen, gire el tornillo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y haga correr la caminadora por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda caminadora se ha movido a la derecha,** primero retire la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave allen, gire el tornillo de ajuste del rodillo posterior, 1/4 de vuelta en sentido opuesta de las manecillas del reloj. Conecte el cordón eléctrico, introduzca la llave, y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda banda para caminar quede centrada.



PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

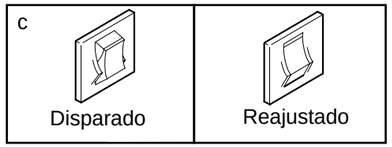
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cordón eléctrico esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cordón eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el marco cerca del cordón eléctrico. Si el interruptor se sobresale como se muestra, el interruptor de circuito se ha disparado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia atrás.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el marco cerca del cordón eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el corta circuito se ha disparado, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia atrás.

b. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté enchufado.

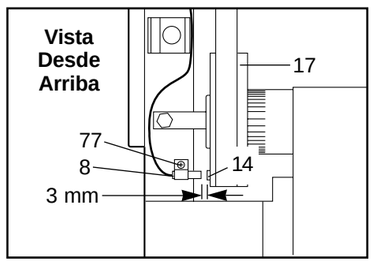
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no anda, por favor comuníquese con la tienda donde la compró.

PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

SOLUCIÓN: a. Chequee las baterías de la consola. Si las baterías se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 6 en la página 6. La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

b. Primero retire la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Quite los tornillos de la cubierta del motor. Cuidadosamente quite la cubierta del motor. Localice el Interruptor de Lengüeta (8) y el Imán (14) en el lado izquierdo de la Polea (17). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea como 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo del Interruptor de Lengüeta (9) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta, y ande la caminadora por algunos minutos para chequear una lectura correcta de velocidad.

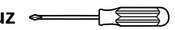


MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y quite los materiales de empaque; no se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.
- Al ensamblar la caminadora, asegúrese de que todas las piezas se orienten como se muestra en el dibujo.
- Nota: La plataforma de la caminadora esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

Las siguientes herramientas (que no se incluyen) se requieren para el montaje:

- **Dos (2) llaves ajustables**
- **Un (1) desarmador de cruz** 

Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

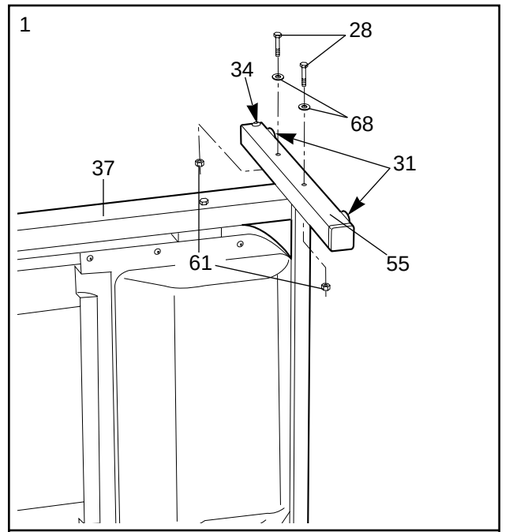
1. **Refiérase al dibujo 2 de abajo. Note que la Consola (49) está conectada al Montante Vertical (37) por el Terminal de Alambres (53). Durante los pasos 1 a 3 del montaje, tenga cuidado de evitar dañar el terminal de Alambres.**

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente acueste la caminadora en uno de los costados. Coloque una de las Patas de la Base (55) en la base del Montante Vertical (37) como se muestra. Asegúrese de que las Almohadillas de la Pata de la Base (31) y la Rueda (34) estén en la posición indicada. Junte la Pata de la Base con dos de los cuatro Tornillos de la Pata de la Base (28), Arandelas de la Pata de la Base (68), y Tuercas de la Pata de la Base (61).

   Cuidadosamente dé vuelta a la caminadora al otro costado. Ensamble la otra Pata de la Base (55) como se describe arriba.

   Con la ayuda de otra persona cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que la Patas de la Base (55) estén descansando completamente en el piso.

2. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda derecha.**

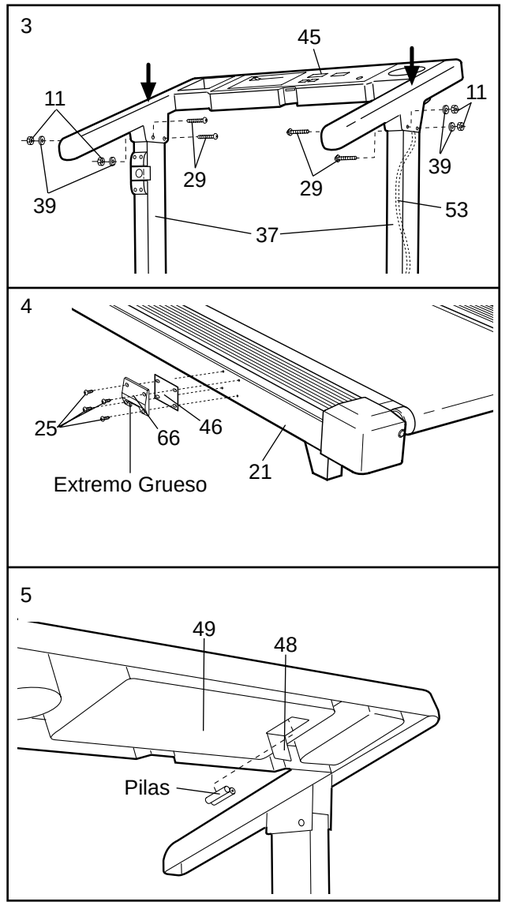


3. Inserte el Terminal de alambres (53) dentro del Montante Vertical derecho (37) mientras que usted presiona la Base de la Consola (45) a ambos Montantes Verticales. Inserte dos Tornillos de la Base de la Consola (29) por cada lado de la Base de la Consola y por los Montante Verticales como se muestra. **Los Tornillos de la Base de la Consola tienen que ser insertados de adentro como se muestra.** Apriete una Tuerca de la Base de la Consola (11) y una Arandela de Base de la Consola (39) a cada Tornillos de la Base de la Consola. **Nota: Cuidadosamente levante y empuje las barandas hacia abajo para asegurarse que la Base de la Consola (45) no se mueva. Inspeccione y apriete regularmente todos los cuatro Tornillos de la Base de la Consola y Tuercas de la Base de la Consola.**

4. Junte la Guía del Marco (66) y el Espaciador de la Guía del Marco (46) al lado izquierdo del Marco (21) con cuatro Tornillos del Seguro (25). Nota: Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos de Guía. **Asegúrese que el extremo grueso de la Guía del Marco esté en la parte de abajo.**

5. **La Consola (49) requiere de dos pilas "1,5 V" (incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas.**

   Abra la Cubierta de las Pilas (48) como mostrado. Presione dos pilas en el seguro de pilas, **con los polos negativos ("–") de las pilas tocando los resortes.** Cierre la Cubierta de Pilas.

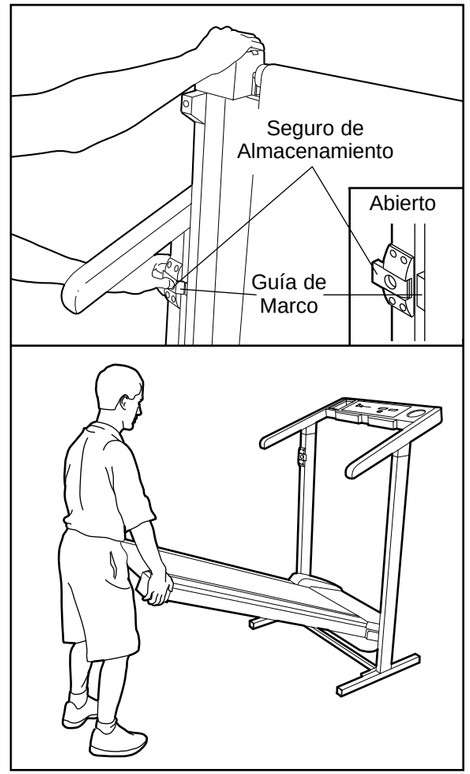


6. Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora. **Para proteger el piso o la alfombra de daño, coloque un tapete bajo la caminadora.**

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Pivotee la caminadora hasta que la guía del marco y el riel de soporte para los pies sobrepasen el seguro de almacenamiento.

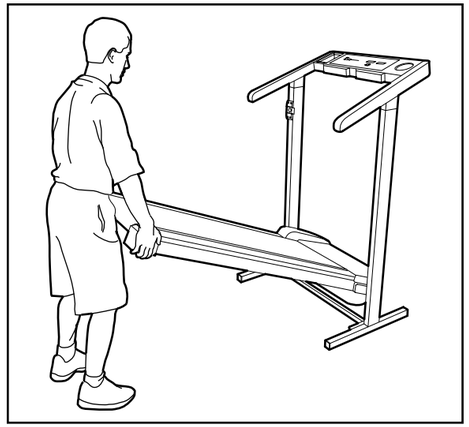
2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



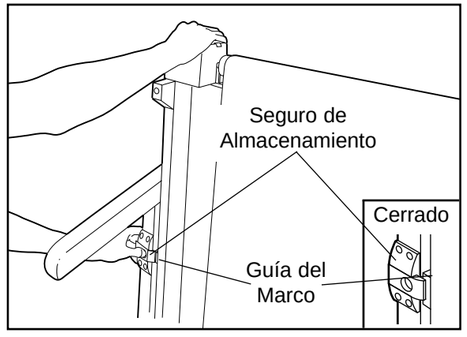
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cordón eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**



1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

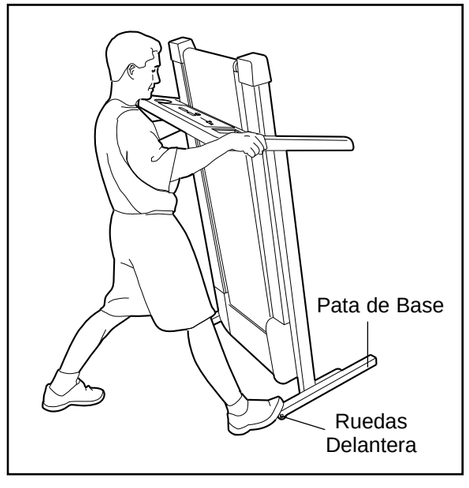


2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34° C.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**



1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delantera como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

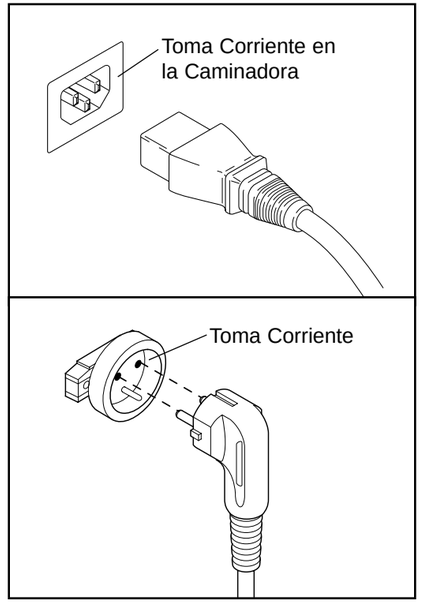
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

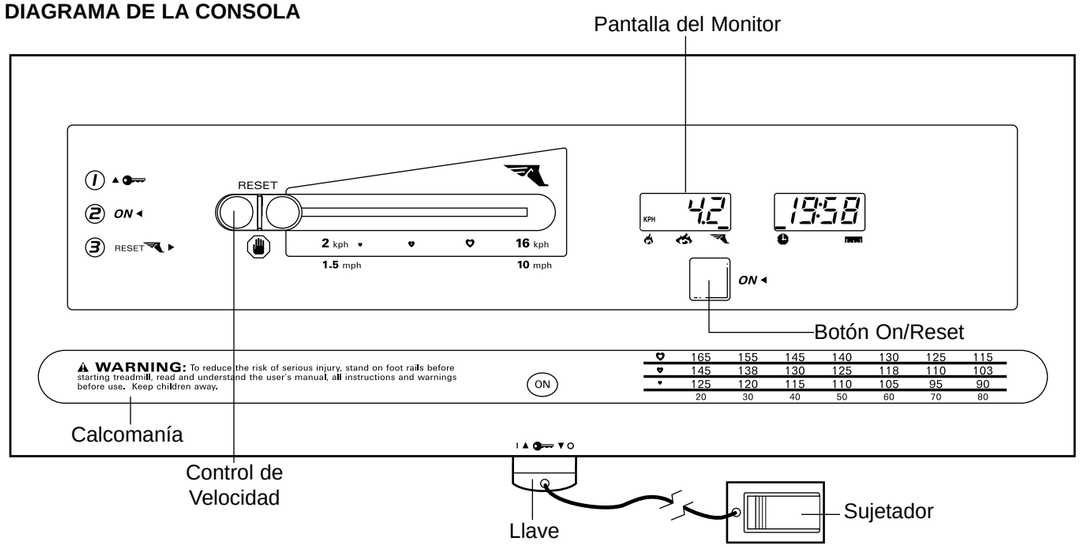
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.



Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se quita la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solo botellas de agua con tapa.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto diferentes idiomas. Si el idioma Inglés no es su idioma natal, encuentre la calcomanía que esté escrita en su idioma natal. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

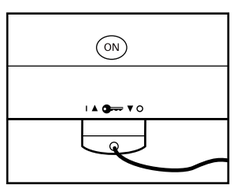
Antes de operar la consola, asegúrese que el cordón eléctrico está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Además, asegúrese de que las baterías estén instaladas en la consola. (Vea el paso 5 en la página 6.) Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la carátula de la consola, retírela.

Párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. En seguida encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba). Deslice el sujetador en la cintura de su ropa. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.** Entonces, quite la llave de la consola.

Siga los pasos de abajo para operar la consola:

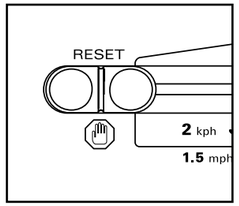
1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

Nota: El insertar la llave no prenderá las ventanillas. Las ventanillas se prenderán cuando se presione el botón de on/reset o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las baterías, las ventanillas ya estarán prendidas.



2 Reajuste el control de velocidad y empiece la banda para caminar

Gire el control de velocidad en dirección contraria a las manecillas de reloj hasta que pare a la posición "RESET". **Nota: Cada vez que la banda para caminar se detenga, el control de la velocidad se debe de regresar a la posición de RESET (Reajuste) antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**



En seguida, lentamente gire el control de de velocidad en dirección de las manecillas del reloj hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párase en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea girando el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, párese en el riel de soporte para los pies y dele vuelta al control de velocidad a la posición de RESET.

3 Siga su progreso con las funciones del monitor

Nota: La consola puede le mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. (Vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS en esta página.) Cuando la corriente se prenda, la consola automáticamente pasará a través de cinco funciones diferentes. Un indicador de función que se prende y se apaga repetidamente mostrará cual función se está mostrando en este momento.Las cinco funciones se describen abajo.

Velocidad—Esta función muestra la velocidad de la banda para caminar.

Tiempo—Esta función muestra el tiempo empleado. Nota: Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

Distancia—Esta función muestra la distancia total que ha caminado o corrido desde que la llave se insertó.

Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea Quemar Grasa en la página 14.)

Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

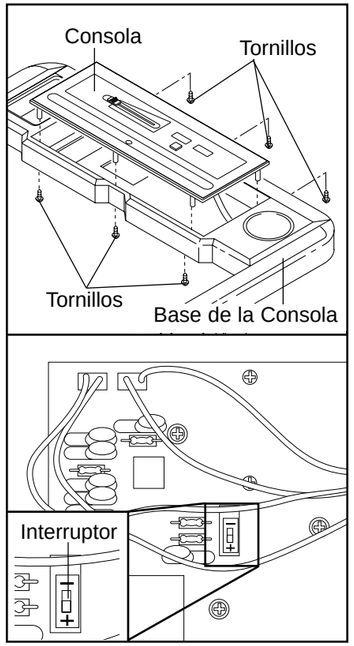
Si se desea, la pantalla se puede reajustar presionando el botón de on/reset.

4 Apague la corriente

Para apagar la corriente, simplemente espere como por seis minutos. Si la banda para caminar no se mueve y el botón de on/reset no se presiona por seis segundos, la corriente se apagará automaticamente.

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero, **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO.** Enseguida, remueva los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y voltear la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar Kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, remueva una de las baterías de la consola por un lapso de cinco segundos y despues vuélvala a insertar. Esto hará que la consola se reprogramme.**



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL50000

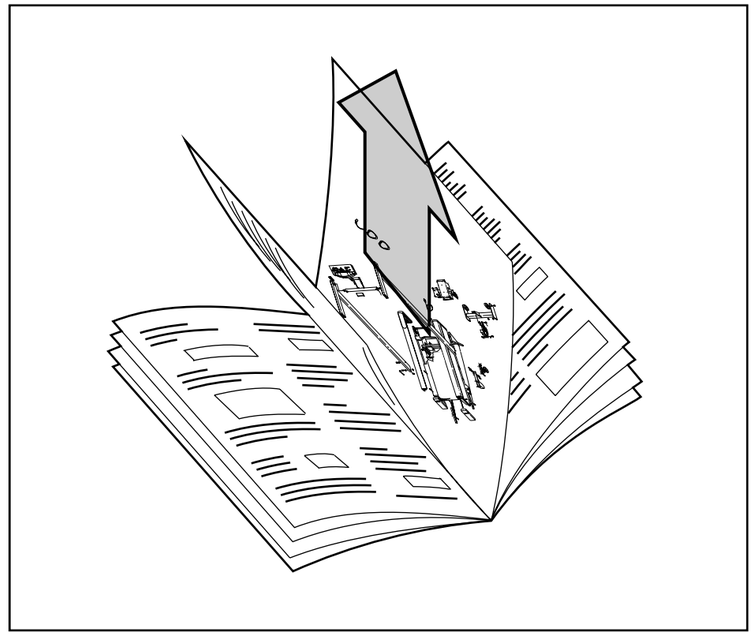
R1100A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta
2	2	Tuerca Pivote del Marco
3	1	Banda del Motor
4	1	Tuerca Pivote del Motor
5	1	Polea/Volante
6*	1	Motor/Polea/Volante
7	1	Motor
8	1	Interruptor de Lengüeta
9	11	Tornillo del Electrónico
10	1	Seguro del Interruptor de Lengüeta
11	4	Tuerca de la Base de la Consola
12	4	Cubierta de Ancla
13	2	Tornillo del Rodillo Delantero
14	1	Imán
15	6	Tornillo de la Plataforma
16	1	Tuerca Tensor del Motor
17	1	Rodillo Delantero/Polea
18	1	Tornillo Tensor del Motor
19	1	Interruptor de Circuito
20	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
21	1	Marco
22	1	Receptáculo
23	1	Control Eléctrico
24	1	Tornillo Pivote del Motor
25	14	Tornillo del Seguro
26	1	Obturador
27	1	Sujetador Electrónico
28	4	Tornillo de la Pata de la Base
29	4	Tornillo de la Base de la Consola
30	2	Tuerca de la Rueda
31	4	Almohadilla de la Pata de la Base
32	2	Tapa del Extremo de la Pata de la Base
33	2	Tornillo de la Rueda
34	2	Rueda
35	1	Llave “L”
36	2	Tornillo Pivote del Marco
37	1	Montante Vertical
38	1	Seguro de Almacenamiento
39	4	Arandela de la Base de la Consola
40	20	Tornillo
41	4	Espaciador Plástico
42	1	Llave/Sujetador
43	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento
44	1	Filtro
45	1	Base de la Consola
46	1	Espaciador de la Guía del Marco
47	1	Cubierta de la Consola
48	1	Cubierta de las Pilas
49*	1	Montaje de la Consola
50	1	Potenciómetro de Velocidad
51	1	Control de Velocidad
52	6	Tornillo de 1/2”
53	1	Terminal de Alambre
54	2	Protector de Plástico
55	2	Pata de la Base
56	7	Sujetador de la Charola Ventral
57	1	Charola Ventral
58	2	Espaciador del Montante Vertical
59	1	Arandela Tensor del Motor
60	1	Riel de Soporte Izquierdo para los Pies
61	4	Tuerca Pivote del Marco/Tuerca de la Pata de la Base
62	2	Guía de la Banda
63	2	Seguro del Cable
64	1	Riel de Soporte Derecho para los Pies
65	2	Protector del Rodillo
66	1	Guía del Marco Izquierdo
67	2	Pata
68	6	Arandela Pivote/Arandela de la Pata de la Base
69	1	Tapa del Extremo Derecho
70	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
71	4	Arandela del Rodillo de Ajuste
72	1	Rodillo Trasero
73	1	Alambre de Tierra
74	1	Plataforma para Caminar
75	1	Banda para Caminar
76	1	Fajilla Ajustable
77	2	Tornillo del Interruptor de Lengüeta
78	2	Sujetador de la Fajilla de Cable
79	4	Fajilla de Cable de 8”
80	1	Arandela Estrella del Motor
81	2	Tuerca del Rodillo Delantero
82	1	Ventilador
83	1	Tapa del Extremo Izquierdo
84	1	Manga del Pivote del Motor
85	2	Cojinete del Pivote del Motor
86	1	Tornillo de Tierra
87	1	Arandela Estrella de Tierra
88	4	Arandela de Nylon
89	1	Tuerca para Tierra
90	12	Tornillo de la Consola
91	1	Tornillo del Rodillo Posterior
92	1	Sujetador de Ajuste de Tensión
93	1	Tuerca Plana de 1/4”
94	1	Resorte
95	2	Tornillo del Protector del Rodillo
96	1	Juego del Cable Eléctrico
97	7	Arandella Plana de #8
98	1	Guía del Marco Derecho
#	1	Alambre Negro de 8'', 2 Femenino
#	1	Alambre Negro de 4'', 2 Femenino
#	1	Alambre Negro de 4'', 2 Masculino
#	1	Alambre Rojo de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Alambre Azul de 4”, Masculino/Femenino
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2 Femenino
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2 Femenino
#	2	Alambre de 8” Verde /Amarillo
#	1	Alambre de 4” Verde /Amarillo
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2 Femenino
#	1	Alambre Negro de 8'', Masculino/Femenino
#	1	Manual del Usuario

Nota: “#” Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para pedir piezas de repuesto.

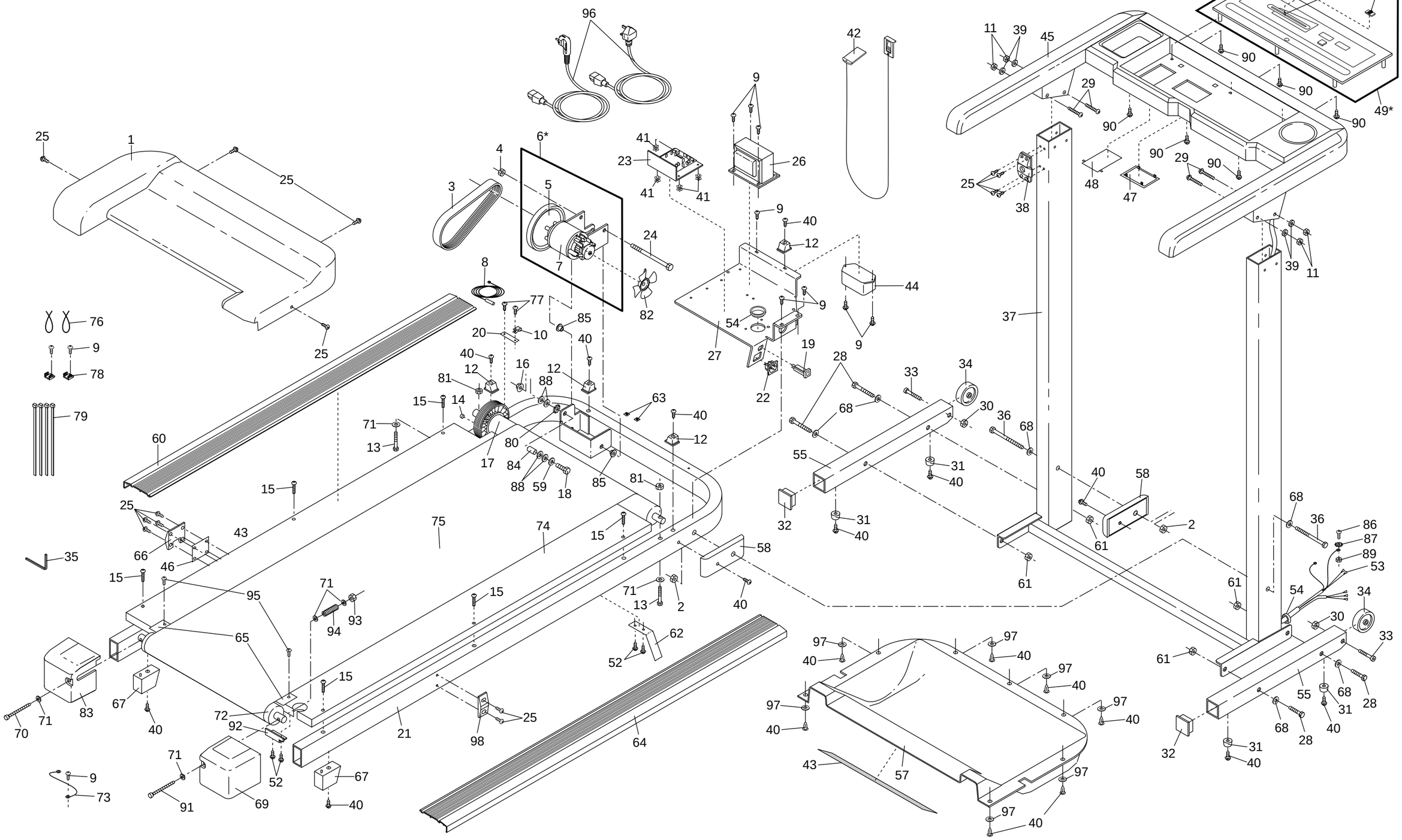
RETIRE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL

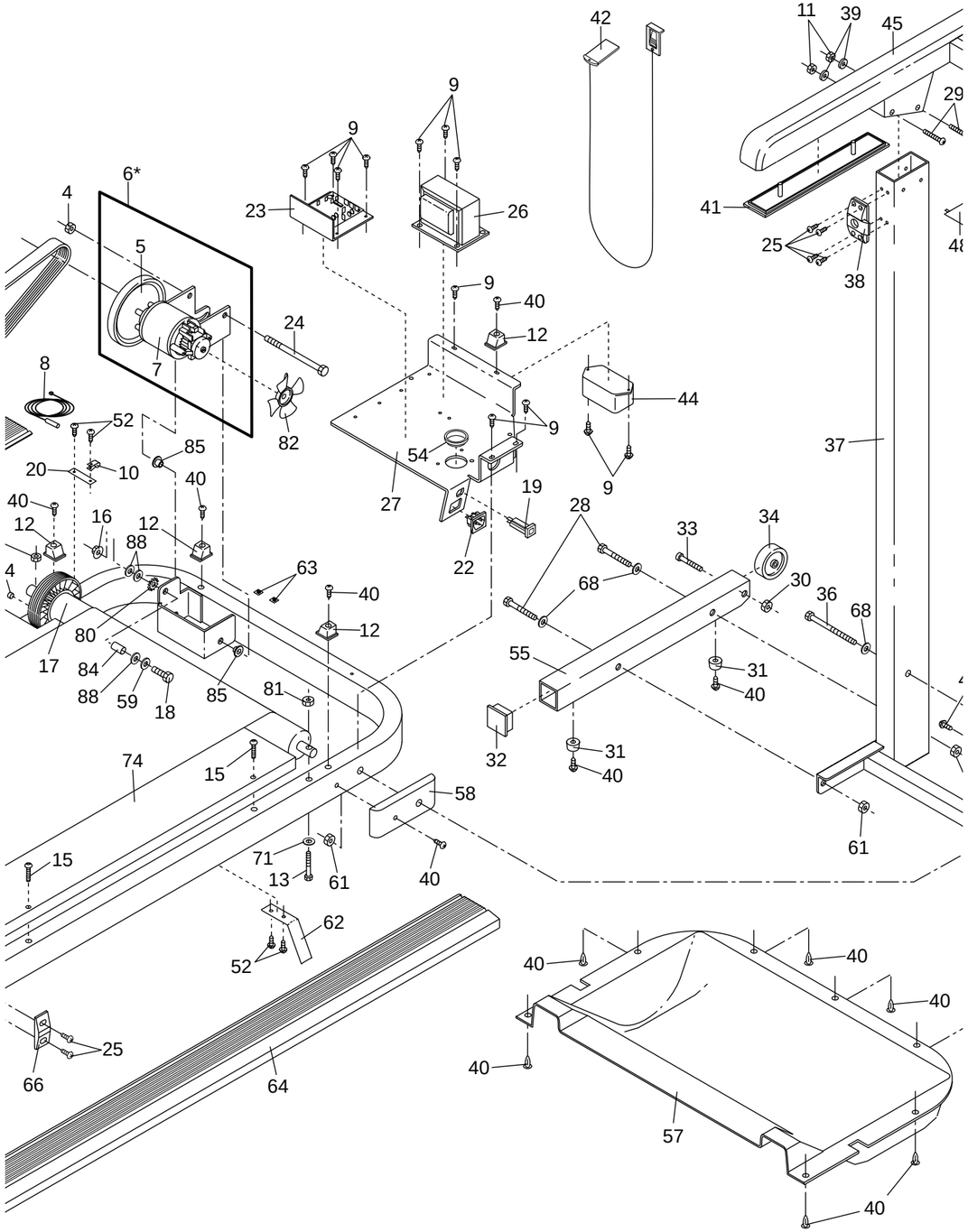
Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL50000 R1100A




42
11
39
45
9
9
29
6*
4
23
26
41
5
25
38
9
40
12
24
8
7
82
44
52
85
9
54
37
20
10
40
27
19
40
16
12
12
88
28
33
34
4
63
40
68
30
36
68
80
12
17
84
88
59
18
85
81
55
31
40
32
31
40
74
15
58
71
13
61
40
61
15
62
52
25
66
64
40
40
40
40
57
40